

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников № 109

Сценарий физкультурно - оздоровительного мероприятия
«Полезные и вредные привычки»

Дата проведения: сентябрь 2019
Подготовила: Шешко Л.А.

Екатеринбург 2019 г.

Сценарий физкультурно - оздоровительного мероприятия
«Полезные и вредные привычки»

Цель: учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Задачи: 1. Формировать представления у детей о вредных и полезных привычках;

2. Расширять представление о влиянии привычек на состояние здоровья;

3. Развивать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование и материалы:

Техническое оборудование: проектор, ноутбук, музыкальные колонки, аудиозапись зарядки «Кукутики» про здоровое питание.

Спортивное оборудование: балансировочная доска «Бильгоу», гимнаст. обручи, мячи (баскетбольный, футбольный, теннисный, резиновый), фишки, фитбол, мешочки, ворота, тоннель, резиночки.

Другие материалы: торт на ватмане, украшения к нему, клей, праздничные колпаки, галстуки, стаканчики, воздушные шары, свистульки, гирлянда «С Днем рождения».

Ход мероприятия:

Утром инструктор по ФК заходит в группу и предлагает детям одеть колпаки и отправиться на праздничную зарядку (аудиозапись зарядки «Кукутики» про здоровое питание)

Инструктор по ФК: Здравствуйте, ребята, сегодня у нас необычный день, а какой, вы узнаете, послушав стихотворение:

Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,
Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы — не конфетки.

(Эдуард Успенский)

Инструктор по ФК: А чем идет речь в стихотворении? Вы, наверное, догадались? Сегодня мы будем праздновать день рождения полезных привычек. И начнем мы это день с необычной зарядки (звучит аудио-зарядка про здоровое питание, выполняем). Ребята, скажите что еще нужно делать по утрам, чтобы всегда здоровым?

Дети: разные варианты полезных привычек.

Инструктор по ФК: Я с вами не прощаюсь, скоро увидимся на занятии.

Ход занятия: Звучит музыка. Дети одеты в физкультурную форму, проходят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор по ФК: Еще раз здравствуйте, дорогие друзья! А вы знаете, когда мы здороваемся с кем-либо мы желаем ему здоровья! Это очень полезная привычка! Не правда ли?

Дети: Да!

Инструктор по ФК: А я знаю еще одну полезную, очень модную привычку! Заниматься спортом! Много двигаться! И вас приглашаю на круговую тренировку!

Вводная часть:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, семенящий шаг, с ноги на ногу, в полуприсяде;
2. Бег подскоками, приставным правым и левым боком, захлестом голени, с ускорением;
3. ОРУ с флажками под музыкальное сопровождение «Закаляйся, как сталь!» Е. Кибкало.

Основная часть: Круговая тренировка (дети меняются заданиями, двигаясь по круговому движению)

1. Броски мяча в баскетбольную корзину;
2. Метание мешочка в мишень;
3. Передвижение на фитболе (прыжками);
4. Выполнение равновесия и удержание мешочка на голове на балансировочной доске «Бильгоу»
5. Ползание в тоннеле.
6. Удары по воротам.
7. Прыжки через обруч.

Заключительная часть: А теперь мы поиграем в игру «Полезно - вредно». Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – дуете в свистульку, если вредная – тишина.

- Грызть ногти;
- Соблюдать режим дня;
- Долго смотреть телевизор;
- Правильно питаться
- Говорить неправду.
- Общаться с людьми;
- Чистить зубы.
- Кричать
- Убирать за собой игрушки.
- Делать зарядку.
- Есть много сладостей.
- Обзывать детей.
- Говорить правду.
- Неряшливо одеваться.
- Пользоваться носовым платком.
- Обманывать.
- Кушать молча.

Инструктор по ФК: В заключении хотелось бы сказать, что вы сегодня отлично справились с заданиями. И я вам не скажу до свидания, увидимся на прогулке!

Ход прогулки: И с снова доброго дня! Сейчас я предлагаю вам немного поиграть! Ведь игры на свежем воздухе – это так полезно!

Подвижные игры:

1. «Полезные и вредные продукты» (бросаю мяч, если я говорю полезный продукт необходимо его словить, если нет – отбить);

2. «Приберемся на участке» (на участке разбросан «мусор» (скомканные бумажки). Дети делятся на две команды. Задача: собрать бумажки как можно быстрее в мусорный мешок);

3. «Полезные и вредные привычки» (дети стоят внутри резинки, если я говорю вредную привычку – необходимо выпрыгнуть, если хорошую – остаются стоять место).

В окончании праздника «День рождения полезных привычек» украшаем торт. Торт украшен картинками «Полезные привычки», вешаем его в группе. Детям раздаются угощения – яблоки.

Инструктор по ФК: Сегодня мы отметили замечательный день «День рождения полезных привычек». Хотелось бы его закончить словами: Ели у тебя есть здоровье – у тебя есть все! Берегите его с детства!»